

2022			
5 km	Nils Huhtakangas	LG Osnabrück	15:12 min.
	Tina Böhm	Osnabrücker TB	18:31 min.
10 km	Sören Sprehe	SC Melle 03	32:56 min.
	Simone Backhaus	ohne Verein	42:34 min.
2021			
5 km	Paul Kamp	TV Mettingen	15:48 min.
	Sarah Backmanns	VfL Lingen	19:00 min.
10 km	Sören Sprehe	SC Melle 03	33:23 min.
	Adelina Rugakingira	Osnabrücker TB	38:36 min.
2019			
5 km	Andreas Bröring	Marathon Ibbenbüren	16:57 min.
	Zoe Schubert	OSC Damme	19:59 min.
10 km	Dustin Karsch	Osnabrücker TB	31:27 min.
	Ina Voss	TV Georgsmarienhütte	40:57 min.
2018			
5 km	Stefan Goda	Marathon Ibbenbüren	17:10 min.
	Carla Hollermann	TuS Berge	22:37 min.
10 km	Sebastian Maschmeyer	Bramscher Rumläufer	35:43 min.
	Katharina Stark	TuS Blau Weiß Lohne Triathlon	37:55 min.
2017			
5 km	Jan Dresselhaus	SV Eintracht Neuenkirchen	17:58 min.
	Eva Berghaus	ohne Verein	21:12 min.
10 km	Torsten Görner	SV Eintracht Neuenkirchen	36:36 min.
	Larissa Strehlau	ohne Verein	43:41 min.
2016			
5 km	Michael Sperver	Spervers Hofladen	17:09 min.
	Heidi Bowenkamp	LC Solbad Ravensberg	19:53 min.
10 km	Elmar Remus	LC Solbad Ravensberg	34:51 min.
	Elisabeth Erwig	TSG 07 Burg Gretesch	37:54 min.
2015			
5 km	Ingo Assmann	SC Melle 03	17:32 min.
	Jolina Thormann	Osnabrücker TB	20:08 min.
10 km	Elmar Remus	LC Solbad Ravensberg	34:11 min.
	Christiane Golenia	LC Hansa Stuhr	44:38 min.
2014			
5 km	Björn Möller	TV Mettingen	17:44 min.
	Sabine Ludwig	Spiridon Haltern	21:22 min.
10 km	Makus Steffen	SV Eintracht Neuenkirchen	36:23 min.
	Jana Palmowski	Laufteam Wiegmann	40:18 min.
2013			
5 km	Axel Keil	SC Melle 03	16:07 min.
	Karina Abing	SV Eintracht Neuenkirchen	23:19 min.
10 km	Dustin Karsch	Osnabrücker TB	33:50 min.
	Kerstin Kahmann	OFV Ostercappeln	40:57 min.
2012			
5 km	Dominik Franke	SG Diepholz	17:38 min.
	Ines Triphaus	SV Quitt Ankum	20:31 min.
10 km	Simon Bleich	TSV Krof Dorf-Gleiberg	34:04 min.
	Kerstin Kahmann	OFV Ostercappeln	40:40 min.
2011			
5 km	Björn Möller	TV Mettingen	17:17 min.
	Kathrin Witt	SV Teuto Riesenbeck	25:17 min.
10 km	Ruslan Kusainow	SC Melle 03	33:22 min.
	Melanie Kionka	LG Hamm	36:33 min.
2010			
5 km	Sebastian Franke	SG Diepholz	16:36 min.
	Lena Kombrink-Lübbe	LC Solbad Ravensberg	21:14 min.
10 km	Maik Wollherr	wollherr.com	31:28 min.
	Christin Kulgemeyer	TV Georgsmarienhütte	38:25 min.
2009			
5 km	Karl Hövel	TV Mettingen	17:37 min.
	Lea Meyer	VfL Lönningen	20:04 min.
10 km	Miereczko Maciek	LAZ Siegburg	31:55 min.
	Heike Scholz	Tri Team Dissen	42:49 min.
2008			
5 km	Björn Möller	TV Mettingen	16:18 min.
	Svenja Haker	SV SW Lindern	22:35 min.
10 km	Sebastian Franke	SG Diepholz	35:59 min.
	Jutta Weßling	Tri Run Ibbenbüren	43:02 min.

2007			
5 km	Viktor Kuk	OSC Damme	17:05 min.
	Corinne Gröne	LG Osnabrück	20:50 min.
10 km	Maik Wollherr	LG Osnabrück	32:17 min.
	Britta Fischer	Bramscher Rumläufer	43:31 min.
2006			
5 km	Sebastian Franke	SG Diepholz	17:21 min.
	Jana Palmowski	TuS Bersenbrück	20:36 min.
10 km	Holger Theis	TuS Bersenbrück	35:34 min.
	Ilona Pfeifer	Tri Team Dissen	37:10 min.
2005			
5 km	Uwe Franke	SG Diepholz	18:40 min.
	Marion Pinke	SV Eintracht Neuenkirchen	20:25 min.
10 km	Elmar Remus	LC Solbad Ravensberg	35:23 min.
	Kerstin Kahmann	OFV Ostercappeln	41:03 min.
2004			
5 km	Andreas Kuhlen	BV Garrel	16:47 min.
	Sarah Kuhlmann	LG Osnabrück	20:08 min.
10 km	Ingo Assmann	SC Melle 03	33:32 min.
	Kerstin Kahmann	OFV Ostercappeln	38:07 min.
2003			
5 km	Hermann Wenning	LG Coesfeld	16:59 min.
	Maria Weßling	ESV Münster	18:28 min.
10 km	Christoph Paetzke	DSC Oldenburg	33:36 min.
	Kerstin Kahmann	OFV Ostercappeln	37:23 min.
2002			
5 km	André Heßler	LG Rheine -Elte	16:27 min.
	Cornelia Schwennen	Concordia Emsbüren	19:09 min.
10 km	Andreas Kuhlen	BV Garrel	34:22 min.
	Kerstin Kahmann	OFV Ostercappeln	37:00 min.